

## "KLANDREHÅNDEN"!

Hva gjør din partner, din ektefelle, din kollega, ditt barn, din venn, osv. som du ikke ønsker at de gjør?

---

Hvordan snakker du til vedkommende når du bruker klandrehånden?



### **1. Alltid tommel**

Bruk: "Hver gang" "alltid" "igjen" "aldri"

### **2. Anklagefingeren**

Beskriv den uønskede atferden.

### **3. Konsekvensfinger**

"Skjønner du ikke at ...?" Lag en lang liste over de negative konsekvensene av atferden.

### **4. Forklaringsfinger**

"Hvorfor gjør du dette?" Forklar selv hvorfor personen gjør dette, og sørg for at din forklaring gjør personen lei seg.

### **5. Døvefinger**

"Hvor mange ganger har jeg sagt dette?" Kommenter personens manglende vilje til å imøtekomme deg.

## "ØNSKEHÅNDEN"

Hva gjør din partner, din ektefelle, din kollega, ditt barn, din venn, osv. som du ikke ønsker at de gjør?

---

Hva ønsker du at barnet skal gjøre i stedet for? (I den same situasjonen)?

---

Hvordan snakker du til personen når du bruker ønskehånden?



### **1. Kontakt tommelen**

"Kan vi snakke sammen litt?" "Kom her" "Se på meg, vennen min"

### **2. Ønskefinger**

"I slike tilfeller ønsker jeg at du ..."

### **3. Fordelsfinger**

"Det blir bedre fordi ..." "Det spiller en rolle fordi..."

### **4. Tillitsfinger**

"Jeg vet at du greier det fordi ..."

### **5. Avtalefinger**

"Hva er vi enige om? Hvordan skal jeg minne deg på det, hvis du glemmer det?"